



12月 給食予定献立表



ほくぶくん

令和6年度 四街道市立北部学校給食共同調理場

ほくぶちゃん

日付	牛乳	献立名	主 なる 材 料 と そ の 働 き											
			1群		2群		3群		4群		5群		6群	
			肉・魚・卵 豆・豆製品	海藻・小魚 牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋 砂糖	油脂 脂肪の多い食品	エネルギー(100gあたり) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	体をつくるものになる	体の調子を整えるものになる	エネルギーのもとになる		
2(月)	MILK	麻婆豆腐丼 焼き餃子2個 もやしのナムル	豆腐 豚肉 牛乳 鶏肉 大豆 味噌		人参 にら 小松菜	玉葱 生姜 にんにく もやし	米 大麦 餃子の皮 砂糖 てん粉	ごま油 ごま						
3(火)	MILK	ご飯 鱈磯辺フライ ひつつみ 南瓜サラダ	鱈 牛乳 鶏肉 油揚げ		人参 南瓜	ごぼう 玉葱 大根 枝豆 椎茸 長葱	米 大豆油 ひつつみ パン粉 マヨネーズ							
4(水)	MILK	食パン 鶏肉のクレイジーソルト焼き 白菜のクリームシチュー ひじきのサラダ	鶏肉 牛乳 豆乳 ひじき ツナ チーズ		人参 白菜 玉葱 キャベツ		パン マーガリン じゃが芋 サラダ油 小麦粉 砂糖							
5(木)	MILK	茨城県の郷土料理 めっぺ汁 ご飯 和風ハンバーグ めっぺ汁 薩摩芋のマヨ和え	鶏肉 牛乳 豚肉 油揚げ		人参 大根 玉葱 ごぼう 枝豆 椎茸 長葱		米 里芋 マヨネーズ 砂糖 てん粉 薩摩芋							
6(金)	MILK	ハヤシライス コールスローサラダ みかん	豚肉 牛乳 大豆		人参 にんにく コーン 玉葱 キャベツ マッシュルーム みかん きゅうり		米 大麦 サラダ油 小麦粉 マーガリン							
9(月)	MILK	ご飯 鱈のマヨネーズ焼き さつま汁 焼肉サラダ	鱈 味噌 牛乳 鶏肉 大豆 豆腐		人参 小松菜	大根 生姜 ごぼう もやし 長葱 にんにく	米 マヨネーズ 薩摩芋 ごま油 ごま							
10(火)	MILK	きな粉揚げパン ABCスープ ポテトサラダ チーズ	きな粉 牛乳 大豆 チーズ 鶏肉		人参 小松菜	玉葱 コーン しめじ きゅうり	パン 大豆油 砂糖 サラダ油 マカロニ マヨネーズ							
11(水)	MILK	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 豚汁 じゃこ和え ウエハース	鶏肉 味噌 牛乳 豚肉 油揚げ のり 豆腐 ちりめんじゃこ		人参 小松菜	生姜 長葱 レモン キャベツ ごぼう 大根	米 じゃが芋 ごま油 砂糖 ごま てん粉 ウエハース							
12(木)	MILK	ご飯 春巻 担々ビーフンスープ パンバンジー	豚肉 牛乳 鶏肉 大豆 味噌		人参 チンゲン菜	生姜 長葱 にんにく 玉葱 もやし 筍 キャベツ	米 大豆油 春巻の皮 ごま油 ごま クイッキオ 砂糖							
13(金)	MILK	薩摩芋ときのこのカレーライス コーンサラダ りんご	鶏肉 牛乳 大豆		人参 にんにく コーン 生姜 エリンギ 玉葱 きゅうり しめじ キャベツ りんご		米 サラダ油 薩摩芋 砂糖							
16(月)	MILK	ご飯 コーンフレークチキン ミネストローネ カラフルサラダ	鶏肉 牛乳 大豆 チーズ ベーコン		人参 トマト ブロッコリー	コーン グリーンピース	米 マヨネーズ コーンフレーク サラダ油 パン粉 マーガリン じゃが芋							
17(火)	MILK	麦ご飯 セルフユッケジャンクッパ風 チヂミ じゃが芋の中華和え ヨーグルト	豚肉 牛乳 卵 ヨーグルト ツナ		人参 にら	にんにく 白菜 生姜 大根 長葱 椎茸 ごぼう コーン	米 大麦 じゃが芋 砂糖 ごま							
18(水)	MILK	ご飯 モウカの照り焼き 肉じゃが 納豆和え	もうかざめ 牛乳 豚肉 納豆		人参 小松菜 葉ねぎ	生姜 玉葱	米 サラダ油 砂糖 じゃが芋							
19(木)	MILK	クリスマス献立 チキンピラフ ポテトのチーズ焼き クリスマスサラダ クリスマスデザート	鶏肉 牛乳 大豆 チーズ ベーコン		人参 パセリ ブロッコリー	にんにく 枝豆 玉葱 かつら マッシュルーム コーン	米 サラダ油 砂糖 マーガリン じゃが芋 クリスマスデザート							
20(金)	MILK	冬至献立 ほうとう 鶏肉の唐揚げ 五目きんぴら	豚肉 大豆 牛乳 油揚げ 鶏肉 味噌 さつま揚げ		人参 南瓜 小松菜	大根 生姜 長葱 ごぼう 椎茸 れんこん にんにく 枝豆	米 大豆油 ほうとう でん粉 ごま油 砂糖 ごま							

食材産地情報

米 四街道市・千葉
パン(小麦粉) 千葉・北海道
牛乳 千葉
豚肉 千葉・群馬
秋田・宮城・北海道
鶏肉 岩手
ハム 千葉・群馬
ベーコン 千葉・群馬
鶏卵 日本
ちりめん タイ
あじ タイ・トナム
すけそうだら アメリカ
もうかざめ 宮城
ツナ タイ
大豆 宮崎・北海道
里芋 群馬
じゃが芋 北海道
枝豆 北海道
かたろろ エアトル
キャベツ 千葉・茨城
愛知・神奈川
きゅうり 千葉・群馬
茨城・埼玉・宮城
ごぼう 千葉・青森・茨城
群馬・宮崎
小松菜 千葉・茨城
東京
根生姜 高知
大根 千葉
茨城・神奈川
玉葱 北海道
コーン アメリカ
トマト イタリア
にら 千葉・茨城
人参 四街道市・八街市
にんにく 青森
長葱 千葉・茨城
埼玉・群馬
葉葱 佐倉市
ブロッコリー エアトル
もやし 栃木
れんこん 茨城
みかん 九州・四国
和歌山・静岡
りんご 青森
干椎茸 日本
マッシュルーム インドネシア
のり 香川・岡山
ひじき 日本

※産地については、市場での調達に納入当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引実績を考慮しての予定です。
また、出荷制限や出荷禁止となった食品については市場に出回りません。

※献立表に記載してある食品は主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではありませんのでご了承ください。
※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。

	1カ月の平均値	栄養基準値
エネルギー	786kcal	830kcal
たんぱく質(※)	29.5g (15.0%)	(13~20%)
脂質(※)	25.8g (29.5%)	(20~30%)
食塩相当量	2.5g	2.5g未満

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合

給食の持ち物チェック表
☆ハンカチ ☆ランチョンマット ☆マスク

1月の給食は
10日から始まります

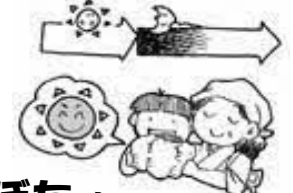
献立表は職員室前廊下に置いてあります。
ご自由にお取りください。

日本の食文化

冬至かぼちゃ
冬至とは、1年の中で一番夜が長い日のことです。昔の人は、真夏の太陽を浴びて育ったかぼちゃを大事に保存していました。そして、冬至の日にそのかぼちゃを食べると病気になると思われ、食べるようになりました。

年越しそば
大みそかの夜に食べるそばのことをいいます。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるためなど、そばを食べる理由にはいろいろなものがあります。

おせち料理
新しい年を迎えるお祝いの料理です。おめでたい材料が使われています。めでたいの「たい」、よろこぶの「こんぶ」、腰が曲がるまで長生きできるようにという「えび」などです。そのほかにも、黒豆、田作り、数の子などがあります。



いただきます～す

給食だより
令和6年12月
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子

今までに、米を炊く・おにぎりを握る・こんぶとかつお節で「だし」をとる・みそしるを作る・簡単なおかずをつくるチャレンジを紹介しました。今回は、お正月にむけて、おせち料理に挑戦してみましょう！

～クッキングチャレンジ～



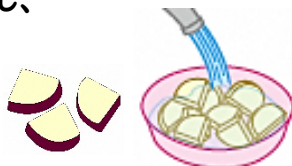




栗きんとんをつくろう！

栗きんとんは、おせち料理の定番の一品として親しまれています。栗は縁起物とされていました。一年間の豊かさや、金運の向上を願います。



使う道具：包丁/まな板/ピーラー/鍋/ざる/ボウル/ゴムべら/竹ぐし

材料（4人分）：さつまいも 中1本・砂糖20g・栗の甘露煮^{かんろに}4個程度・甘露煮の汁 大さじ4

<p>① さつまいもは皮をむいて1cm位のいちよう切りにし、水にさらす。</p> 	<p>② 鍋にさつまいもと水（さつまいもがかくれる程度）を入れ火にかける。</p> 	<p>③ 竹ぐしがすっとなささるくらいやさしくなったら火を止め、ざるにあげ湯を切る。</p> 
<p>④ 熱いうちにボウルに入れて、砂糖を加えゴムべらでなめらかになるようにつぶす。</p> 	<p>⑤ 栗の甘露煮の汁を加えまぜる。（甘さや固さを見てお好みで加減してください）</p>	<p>⑥ 栗の甘露煮をつぶさないようにまぜ、盛り付ける。</p> 

～成長期に大切な栄養素～

ビタミンB₁・B₂

ビタミンB₁・B₂は体の中で主に食べ物をエネルギーに変えるはたらきをします。

水に溶けやすい性質なので、汁物や煮物などは薄味にして、汁ごと食べると効率よく摂取できます。また、一度にまとめてとっても余分なものは排出され、体に溜めておくことができません。食事をおとして毎日取る必要があります。

<ビタミンB₁のはたらき>

糖質をエネルギーに変え、心臓や^{まっしょうしんけい}抹消神経を正常にするはたらきをします。不足すると、糖質がエネルギーに変換されずに、疲れの原因になります。江戸時代には、ビタミンB₁不足から脚気が大流行しました。



<ビタミンB₂のはたらき>

脂質をエネルギーに変えます。また、成長の促進に関わっていて発育のビタミンともいわれています。皮膚や粘膜、髪の毛、つめなどを作ることにも関わっています。不足すると口内炎や肌荒れが起きやすくなります。



ビタミンB₁を多く含む食品

ビタミンB₂を多く含む食品

ビタミンB₁は豚肉や穀類、緑黄色野菜に多く含まれています。

ビタミンB₂はレバーや魚、乳・乳製品、豆類などの食品に多く含まれています。

